

# BERCE COMMUNE

## ***Heracleum sphondylium***

Branc-ursine, *Patte d'ours*

Famille des **Apiacées**  
(ex-Ombellifères)

**Plantes cultivées de cette famille :**  
carotte, panais, persil, cerfeuil, cumin,  
carvi, coriandre, anis, céleri, fenouil

**Floraison :** mai à septembre

### **PORTRAIT**

Grande plante vivace vigoureuse pouvant dépasser 2 mètres, entièrement revêtue de poils rêches. Tige creuse fortement cannelée, avec un aspect anguleux. Grandes feuilles alternes composées de 5 à 9 larges folioles découpées et pétiolées, rattachées à la tige par une gaine ventrue formant un cocon autour des inflorescences quand elles sont en bouton. Fleurs blanches à 5 pétales irréguliers, soit hermaphrodites soit mâles (jamais femelles seules), réunies en larges ombelles. Fruits aplatis (diakènes).

**Texture :** rêche, tiges et pétioles fibreux.

**Odeur :** la fleur a une odeur d'urine !

**Goût :** feuilles à saveur douce. Jeunes tiges et pétioles tendres, juteux et sucrés, à goût d'agrumes et de noix de coco. Fruits très aromatiques (verts : agrumes ; secs : puissamment épicés).

### **MILIEU DE VIE**

Soleil ou mi-ombre, sol frais à humide, riche en nutriments. Bords des chemins et lisières, prairies, fossés, bordures de rivière, sous-bois humides.



### **CUEILLETTE**

Feuilles : mars-octobre ; tiges et inflorescences : avril-juin ; fruits : juillet-octobre.

### **PARTIES COMESTIBLES**

Toute la plante : jeunes feuilles, tiges, pétioles, inflorescences dans leur gaine et graines vertes ou sèches ; racine.

### **VERTUS NUTRITIONNELLES**

Riche en calcium, potassium, fer, magnésium et phosphore. Vitamine C et provitamine A.

### **DANS L'ASSIETTE**

Feuilles : jeunes, ciselées crues dans les salades ; ensuite, meilleures cuites. Jeunes tiges et pétioles : crus, pelés et croqués tels quels ou coupés en morceaux (salades de fruits), confits ou lactofermentés. Inflorescences en boutons : excellentes cuites à la vapeur ou à la poêle comme des brocolis. Fruits : pour aromatiser desserts ou boissons (avec modération, arôme puissant!).

### **REMARQUES**

Attention, contient des molécules photosensibilisantes (furocoumarines).